

Comience Bien el Día con el Desayuno

Desayuno – ¡Vale la pena levantarse para desayunarse! Ayude a que su familia comience bien el día con el desayuno. Si no tiene tiempo, tenga listos los alimentos para el desayuno la noche anterior o trate de levantarse 15 minutos antes.

¿Sus mañanas son tan ajetreadas que usted o su familia se salta el desayuno? ¿Sabía que los niños que desayunan tienden a estar más alerta y aprenden mejor en el salón de clases que los niños que no desayunan?

Aquí hay unos consejos para ayudar a su familia a comenzar el día con un desayuno saludable:

- Deje el desayuno listo la noche anterior.
- Levántese 15 minutos más temprano para que le dé tiempo de preparar el desayuno.
- Sirva comidas que pueda preparar rápidamente como frutas, cereal, pan tostado, waffles para tostar, leche y yogur.
- Caliente los sobrantes de la noche anterior.
- Si tiene poco tiempo, tome una barra de cereal y una fruta o yogur antes de salir.